



La Reflessologia Zu

A cura di Davide Pigato Presidente dell'Associazione Reflessologi Zu

Le riflessologie

Un'evoluzione delle tecniche tradizionali di riflessologia plantare basata su una rigorosa ricerca e coadiuvato dalla Medicina Tradizionale Cinese: agisce sulla componente organica della pianta del piede, interpreta le alterazioni psico-somatiche attraverso le dita, orienta il "Qi" (soffio, energia) attraverso i meridiani energetici dell'arto inferiore.

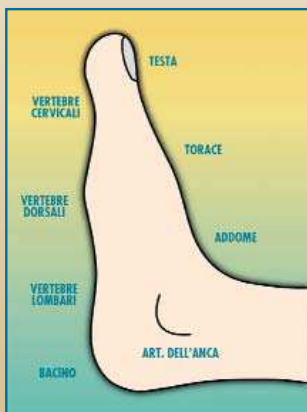


Fig. 1 – Immagine di una persona riflessa sul piede

Capita frequentemente di leggere che "la riflessologia ha origini antiche che si perdono nella notte dei tempi" e un po' ovunque si tende ad ammantare di mistero questa tecnica che di misterioso non ha assolutamente nulla. Iridologia, auricoloterapia, riflessologia zonale della mano, riflessologia plantare sono alcune delle diverse forme di riflessologia ad oggi conosciute e tutte sono state elaborate e codificate in tempi assai recenti.



Nella cultura ebraica si descriveva il giovane che doveva portare le offerte all'altare come colui che "non doveva avere macchie sul corpo e negli occhi".

Il cenno alle macchie negli occhi (iride) già fa presupporre

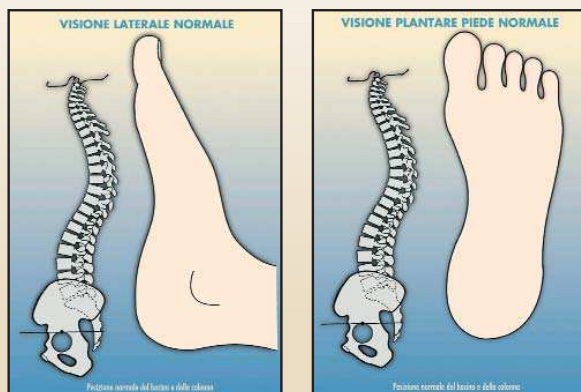


Fig. 2 - Visione laterale e plantare di un piede normale

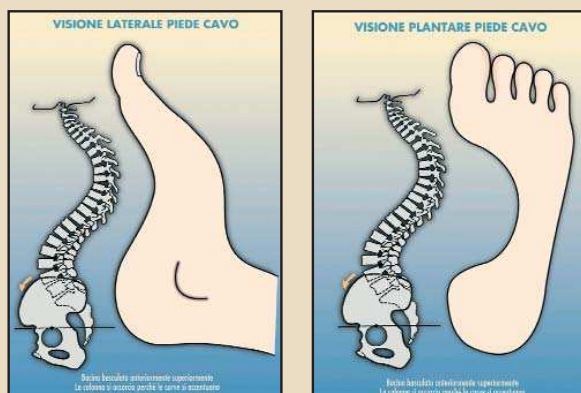


Fig. 3 - Visione laterale e plantare di un piede cavo

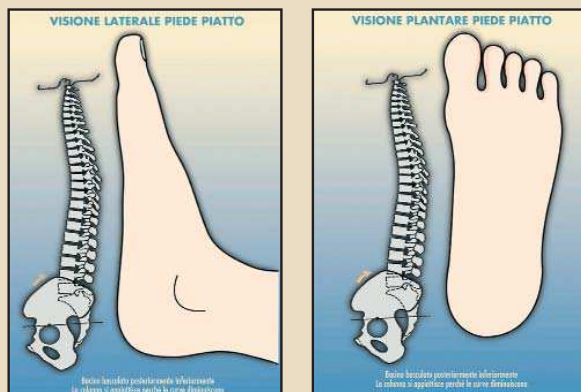


Fig. 4 - Visione laterale e plantare di un piede piatto

la presenza di qualche problematica riflessa ma non si può parlare ancora di iridologia in quanto sono considerati fondatori dell'iridologia moderna l'ungherese *Ignaz Von Peczley* (1826-1911) e lo svedese *Niels Liljequist* (1851-1936), dai quali si svilupparono in seguito la scuola tedesca, francese, americana.

Nelle nostre campagne può succedere ancora di incontrare persone anziane alle quali è stato cauterizzato l'antelice dell'orecchio con un ferro da calza per risolvere problemi di sciatica ma quella non è ancora auricoloterapia né tantomeno auricolomedicina in quanto è solo nei primi anni '50 che il medico francese *Paul Nogier* inizia ad organizzare la proiezione fetale sul padiglione auricolare dando così vita allo studio dell'auricoloterapia. Le donne pellerossa, abituate a partorire da sole, stringevano forte nelle mani un pettine per resistere ai dolori del parto ma non si poteva ancora parlare di "reflessologia zonale della mano".

L'uomo da sempre si è avvalso di queste metodiche empiriche differenti tra loro senza che mai ci sia stata una benché minima elaborazione o classificazione: semplicemente si utilizzavano dei "punti riflessi" ovvero quelle particolari zone del nostro corpo che, se sollecitate adeguatamente, determinano una **reazione antalgica** (scomparsa del dolore) in una differente area del corpo distante da quella stimolata.

Cosa sono allora le "reflessologie"?

Le *reflessologie* sono la **proiezione completa ancestrale di tutto il corpo solo su una parte di esso**. Immaginiamo di fotografare una persona, di rimpicciolire la foto e di visualizzarla su una parte del corpo: troveremo proiettato l'intero organismo con tutte le sue proporzioni in maniera precisa e logica. Se guardiamo ad esempio un disegno stilizzato di un piede, identifichiamo l'immagine di una persona seduta: la testa, la curva cifotica e lordotica, il bacino, il petto e l'addome (fig. 1). Troviamo le curve della colonna vertebrale proiettate sul piede nella visione mediale e plantare, nella proiezione anatomica di un piede normale (fig. 2) ed in quella patologica di un *piede cavo* o di un *piede piatto* (fig. 3 e 4). Le terminazioni nervose, attraverso i processi di *afferenza* ed *efferenza*, trasmettono dall'interno verso l'esterno (e viceversa) disagi e problematiche degli organi

interni. Attraverso questi meccanismi si è così in grado di raggiungere i differenti organi con sollecitazioni mirate all'ottenimento dell'ossigenazione dei tessuti mediante la vascolarizzazione degli stessi. Le riflessologie interpretano quindi i "segnali" che il nostro organismo invia alle zone corporee più periferiche e con la maggior concentrazione di terminazioni nervose: mani, orecchie, lingua, naso, occhi e soprattutto i piedi.

La Riflessologia Zu, riflessologia "evolutiva"

La **Riflessologia Zu** è il metodo più scientifico ed analitico esistente, sviluppato da *Alfredo Esposito Baldassarre* (fig. 5) dal 1981 ed ancora oggi in continua evoluzione. Perché utilizzare il termine *reflessologia* e non *riflessologia*? *Reflessologia* e *riflessologia* sono parole etimologicamente ibride, composte da *re-flecto* (in latino) e *logos* (cioè *discorso* in greco). L'etimologia della parola "riflesso" deriva dal latino *reflectere* dove *re* significa "ripetere un'azione" e *flecto* "curvare, piegare"; pertanto *reflectere* indica la deviazione di un'energia, il rimandare indietro qualche cosa... Con la prima trasformazione dal latino al volgare e poi all'attuale italiano, il termine *reflexus* (participio passato di *reflectere*), si è trasformata da *reflexo* in *reflesso* e poi in *riflesso*. Nelle lingue straniere la radice latina *re* è rimasta una costante. In inglese: *reflexology, reflexologists* In francese: *reflexologie zones, réflexes plantaires* In tedesco: *reflexzonen, reflexzonen-therapie* In spagnolo: *reflexología del pie* In portoghese: *reflexologia plantar* In estone: *refleksoloogid*. Nelle differenti lingue derivano i seguenti termini: *reflexzones, reflexologen, reflexzonen, reflexlo, reflexzonetherapeuten, reflexologue reflexotherapists, reflexologi, reflexologues*.

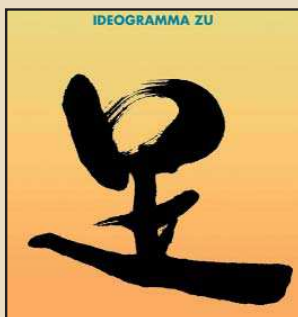


Fig. 6 – ideogramma Zu

Zu (ideogramma in fig. 6), in lingua cinese, va letto con il *secondo tono* di voce; l'accento che sale gli fa assumere diversi significati:

- Piede, arto inferiore
- Andare, prendere una direzione

Il piede è quella specifica parte del corpo che garantisce all'uomo il contatto con la Terra, la fisicità, la struttura (lo *yin*) ed allo stesso tempo, tramite un osso unico tra le specie animali come il *calcagno*, permette all'essere umano di erigersi, di stare

in piedi, di elevarsi verso la spiritualità, la trascendenza e di innalzarsi al Cielo (lo *yang*).

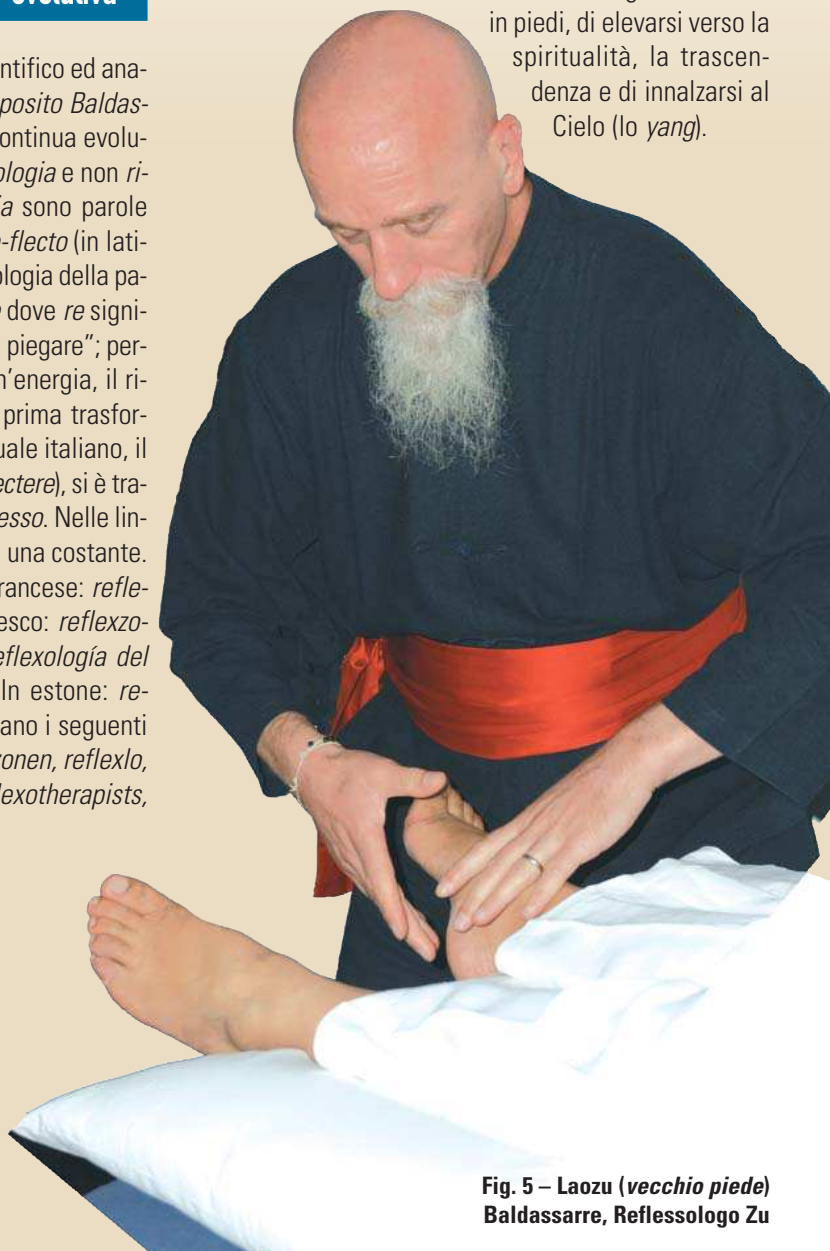


Fig. 5 – Laozu (*vecchio piede*) Baldassarre, Riflessologo Zu



La lingua cinese non si può tradurre simultaneamente come le lingue occidentali ma va interpretata. Per **Reflessologia Zu** si intende quindi un metodo per comprendere l'essere umano nella sua globalità, nelle sue componenti fisiche e psichiche, sottili e immateriali. Grazie a questa visione olistica, fornisce gli elementi per riconoscere l'origine dei disagi e per stimolare i processi fisiologici di autoguarigione. Il piede, giustamente sollecitato, permette il recupero del collegamento tra l'uomo ed il Cielo/Terra. Parlare semplicemente di "reflessologia plantare" è riduttivo in quanto l'essere umano è una *struttura tridimensionale* e di conseguenza anche la **Reflessologia Zu** è una riflessologia *tridimensionale*: i piedi sono quindi massaggiati nella loro totalità sulla parte plantare, sul dorso e medialmente. Perché allora "reflessologia evolutiva"? Ecco alcune motivazioni.....

- Perché il **metodo Zu** rappresenta un sistema cognitivo aperto che non si propone come "opera finita" di schemi assiomatici e di ricette pronte; stimola invece la capacità analogica del riflessologo che si muove attraverso la comprensione effettiva dei "come" e dei "perché" dell'universo uomo/piede.
- Perché la codifica dell'*Energetica Riflessa*, ovvero la mappatura di tutti i punti dei meridiani anatomici sul piede (fig. 7), è recente. Mediante l'*Energetica Riflessa*, ad esempio, si possono stimolare i punti *Shu* del dorso del meridiano *Zu Tai Yang* attraverso la loro dislocazione riflessa sui piedi.
- Perché i riscontri basati su questa tecnica sono costanti, numerosi, si perfezionano costantemente e rappresentano il frutto di una esperienza ormai quasi trentennale da parte di chi, come *Laozu Baldassarre*, ha fatto della **Reflessologia Zu** la sua professione e da parte di tutti coloro che hanno intrapreso lo stesso percorso.

Come agiscono i "punti riflessi"?

I *neuroni* sono miliardi di centraline microscopiche (con un diametro compreso tra cinque e cento millesimi di millimetro), contenute in questa scatola di modeste dimensioni che è il nostro cranio. Hanno il compito di elaborare i messaggi e di trasferirli lungo le vie nervose.

Ogni neurone è attrezzato per ricevere informazioni nervose dai suoi pari mediante i *dendriti* (sottili filamenti ramificati che lo fanno somigliare a una piovra) e per trasmettere a sua volta i propri messaggi mediante un altro prolungamento tubulare detto *assone* o *cilindrassa*. Il punto di connessione tra l'assone di una cellula e il dendrite dell'altra si chiama *sinapsi*, la chiave di volta di tutto il sistema di comunicazione neuronale. Si è scoperto che, in caso di eventuali danneggiamenti, le cellule nervose sono in grado di auto-ripararsi producendo nuovi terminali

d'assoni, instaurando altre sinapsi e ricostituendo le connessioni perdute. È stata l'italiana Rita Levi Montalcini ad isolare il cosiddetto *Nerve Growth Factor* (NGF), cioè il fattore naturale capace di stimolare la crescita dei neuroni, una scoperta che le ha permesso di vincere il premio Nobel. Tutti i segnali nervosi dell'organismo umano sono di natura elettrica. La situazione d'equilibrio del campo elettrico si altera quando si sviluppa un impulso nervoso che può avere differenti origini: luminosi, acustici, gustativi, olfattivi e tattili. È in questo modo che, durante il massaggio del piede, le terminazioni nervose afferenti inviano impulsi elettrici direttamente al cervello, il quale provvede a gestirli, decodificarli e a trasformarli in componenti chimici da inviare agli *organi bersaglio* (fig. 8). Con un massaggio veloce e leggero generiamo onde corte ad alta frequenza, veloci e penetranti; quando raggiungono un organo bersaglio, esse determinano una reazione

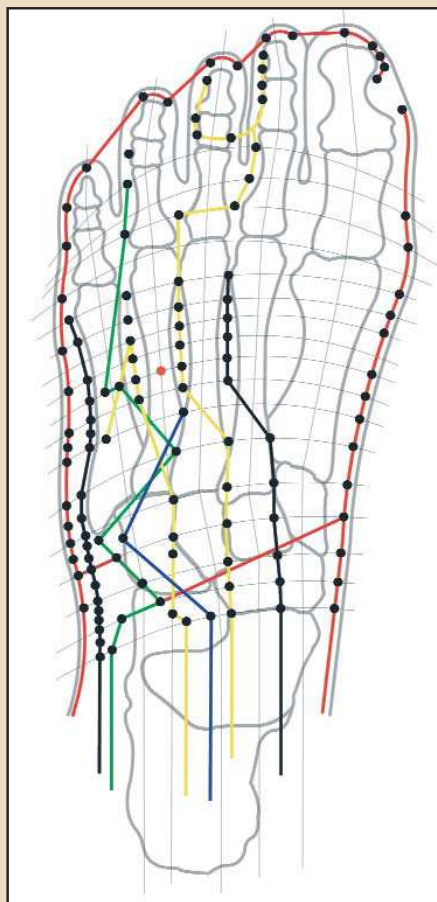


Fig. 7 – La mappa dell'Energetica Riflessa

ne chimica *acida* e, di conseguenza, un rilassamento dei tessuti o degli organi più contratti e irrigiditi. In questa circostanza, un organo ingrossato o indurito per problematiche acute o croniche, è sollecitato e stimolato da un'azione simile a quella di uno scalpello contro una roccia: non pochi grossi colpi, ma tanti piccoli colpi.

Come situazione opposta, possiamo esercitare un massaggio lento, profondo e pesante per stimolare la trasmissione di onde lunghe, lente, a bassa frequenza. Una volta raggiunto l'organo bersaglio, in base alla

legge fisica per cui "la pressione genera calore", questi impulsi generano una reazione *basica* che provoca a sua volta una *tonificazione* dei tessuti. Se un organo è stanco e prolassato, un massaggio lento e profondo risulta tonificante ed energizzante: in questo modo, ad esempio, è possibile stimolare il recupero fisiologico della capacità peristaltica della cistifellea, dello stomaco ecc. Perciò il massaggio riflessologico che esercitiamo è un'azione *meccanica* che nel nostro organismo si trasforma in una reazione *elettrico-chimica*. Qualunque sia la tecnica di massaggio eseguita, il nostro corpo reagisce sostanzialmente a due sollecitazioni fondamentali: *contrazione* e *rilassamento*. Esse si possono anche tradurre in sollecitazioni caldo/freddo, carezza/pizzicotto, taglio/punta, trazione/ri rilas cio, dolce/acido e così via all'infinito. In base a queste considerazioni, si può evidenziare come le leggi universali del Tao *yin/yang* restano immutabili.

L'analisi riflessologica del piede

La **Reflessologia Zu** interpreta e decodifica tutto ciò che sui piedi appare in più o in meno, rispetto a un pie-

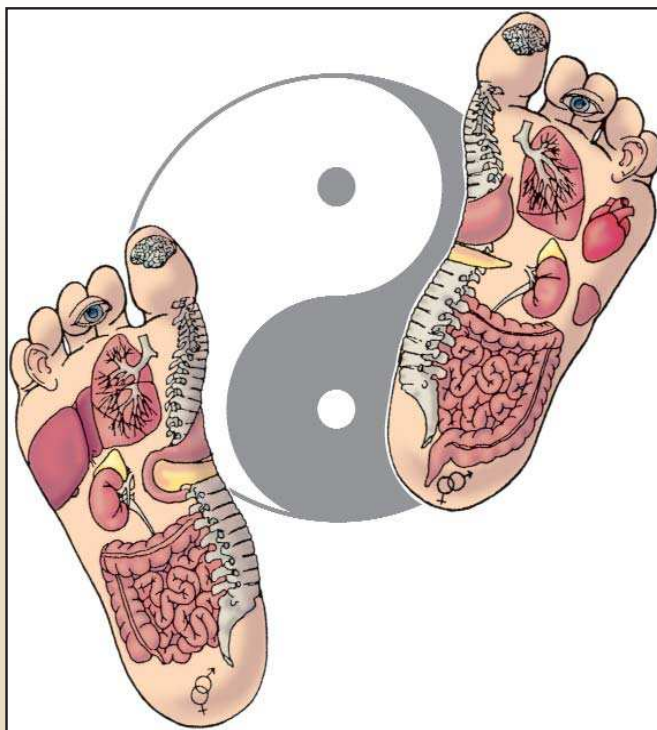


Fig. 8 – La mappa dei punti riflessivi relativi ad organi e visceri

de ideale, come la manifestazione di quanto in più o in meno è riscontrabile nella dislocazione dell'area riflessa e dello strato corporeo corrispondente. Ogni segno in eccesso o carenza, viene identificato come una "manifestazione morfologica".

Durante l'analisi riflessologica del piede, si considerano elementi in eccesso i calli, le callosità, le articolazioni ingrossate e deformate, i gonfiori per stagnazione linfatica, gli edemi o le tumefazioni, le rigidità muscolari, la sudorazione locale eccessiva, le unghie onicografotiche; sono considerati elementi di carenza manifestazioni come avallamenti e rughe, fossette, cedimenti tessutali, lassità legamentose, ipotrofia muscolare, unghie tendenti alla coilonichia, secchezza della pelle, estremità fredde, ogni colorito dell'incarnato che tende a diventare più chiaro.

Nel corpo umano, gli elementi in eccesso del piede si possono manifestare sotto forma di gonfiori, ristagni, infiammazioni, formazione di catarro, indurimento di tessuti; elementi in carenza si manifestano invece come un *deficit* a livello funzionale o organico (ipotonia, abbassamento delle difese del sistema immunitario, diminuzione della peristalsi ecc.).

Dal punto di vista delle discipline olistiche e bionaturali, la sofferenza di una persona può essere ricondotta sostanzialmente a tre origini diverse:

- Organica, quando dovuta ad errati regimi alimentari, infezioni batteriche o virali, eccesso di fumo o alcool, assunzione indiscriminata di farmaci ecc.
- Energetica, se un problema si acutizza in corrispondenza del cambio delle stagioni o in presenza di energie cosmo-patogene avverse (ad esempio un vento caldo che soffia da sud nella stagione invernale).



- Psico-somatica, quando le emozioni, gli atteggiamenti, i condizionamenti sono vissuti da una persona con un disagio così importante da strutturarsi in problematiche effettive nell'organismo (si può soffrire, ad esempio, di problemi allo stomaco perché *si vive una situazione difficile da digerire*).

L'analisi riflessologica del piede basata sul **metodo Zu**, permette di riconoscere l'origine di una problematica organica, energetica o psico-somatica interpretando rispettivamente le manifestazioni morfologiche sulla parte plantare (la parte più strutturale, *yin*), dorsale del piede (la parte più elevata, *yang*) e sulle dita (che si trovano nel mezzo tra la componente organica, *yin*, e quella energetica, *yang*). In una visione unica nel suo genere, le dita rappresentano quindi l'immagine della *testa* (l'alluce) e delle sue *funzioni* (tutte le altre dita). Alluce valgo, dita a martello o ad uncino, dita sottoposte o sovrapposte diventano perciò manifestazioni morfologiche di sofferenze di origine psico-somatica con significati diversi in relazione al piede (destro o sinistro) ed alla specifica articolazione interessata.

Il **Reflessologo Zu** è colui che ha la professionalità, la competenza e la capacità di mettere in relazione gli elementi riscontrati anche attraverso i quattro esami della Medicina Tradizionale Cinese: *guardare, ascoltare, interrogare e toccare*, affinché si possa comporre un quadro della situazione il più completo possibile ed impostare un trattamento riflessologico adeguato.

Piede "morfologicamente cavo"

Per chiarire meglio i concetti finora esposti, proviamo ad analizzare, secondo il **metodo Zu**, casi clinici assai frequenti che riguardano il cosiddetto "*piede cavo*". Alcuni dei termini utilizzati sono tipici della Medicina Tradizionale Cinese, che abbiamo già visto essere parte integrante del metodo.

In generale, i piedi morfologicamente cavi si presentano contratti, con callosità diffuse e con un appoggio instabile e limitato. I soggetti con piedi cavi appoggiano e scaricano tutto il peso del corpo nella parte posteriore e anteriore del piede. Questa condizione ci suggerisce l'immagine di persone senza mezze misure, che non hanno "i piedi per terra", che tendono a vivere le emozioni in modo estremo: basta una parola positiva per far

sì che il loro umore salga alle stelle o una negativa per farli sprofondare. Sono soggetti emotivamente instabili o molto controllati. Il loro procedere si articola tra il da farsi e il già fatto: manca loro il presente. Un piede morfologicamente cavo può diventare *patologicamente cavo*, a causa del progressivo irrigidimento dell'articolazione tarso-metatarsica.



Fig. 9 – Un primo caso di piede morfologicamente cavo

Il primo caso (fig. 9) riguarda il piede di un soggetto appartenente al *Movimento Fuoco*, il colorito predominante è il rosso; è evidente quanto la pelle sia secca e sottile per un eccesso di fuoco. L'alluce appare turgido e lucente, indicazione di una pressione endocranica aumentata. Il soggetto può quindi presentare una predisposizione a soffrire di problemi circolatori vascolari periferici nella parte superiore del corpo.



Fig. 10 – Un secondo caso di piede morfologicamente cavo: nella simbologia del linguaggio la deformazione dell'alluce indica la somatizzazione di un trauma capitato improvvisamente "tra capo e collo".

Il secondo caso (fig. 10) è rappresentato da un soggetto tipico del *Movimento Legno*, il colorito predominante è il verde; il piede è muscolato e presenta una evidente torsione, tipica delle persone con scoliosi. La sporgenza del primo *osso cuneiforme*, non protetta da callosità, presume una compensazione di *alluce valgo* su piede destro; il cedimento dell'articolazione I° e II° falange dell'alluce (relativa all'area riflessa delle prime vertebre cervicali denominate *atlante ed epistrofeo*) è la manifestazione di un vissuto traumatico somatizzato *tra capo e collo*. La sporgenza delle *ossa sesamoidi* (area riflessa del *gruppo gola*), indica che i polmoni sono difesi dai linfonodi del collo.



Fig. 11 – Un altro caso di piede morfologicamente cavo, tipico di un soggetto legato al Movimento Metallo

Il terzo caso (fig. 11) riguarda il piede di un soggetto appartenente al *Movimento Metallo*, il cui colorito predominante è il bianco. La colorazione del piede è divisibile in due parti ben distinte, anteriore e posteriore. Nell'area *tarsale* sono evidenti i segni di stagnazione sanguigna venosa, periferica inferiore e superficiale. Sono inoltre visibili le differenti colorazioni relative a teleangectasie, sfiancamenti venosi e petecchie. L'alluce è valgo e di modeste dimensioni ma non è infiammato; il II° osso *cuneiforme* è sporgente.

Se un piede cavo suggerisce l'idea di un soggetto che non conosce le "mezze misure", a quale tipo di persone vi fa pensare invece un piede piatto? Provate a chiudere gli occhi e soffermatevi un attimo a pensare.....

Già fatto?

Se avete pensato a persone tendenzialmente immobili, stagnanti, a soggetti che non gioiscono né soffrono in

maniera esagerata, che hanno difficoltà a dir di no, sempre disponibili e che "si fanno in cento per gli altri" senza avere mai tempo per se stessi, ecco che allora siete già sulla buona strada!

Ebbene, questi sono solo alcuni esempi di analisi riflessologica del piede basata sul **metodo Zu** che, seppure in poche righe, evidenziano le differenze sostanziali di interpretazione delle manifestazioni morfologiche rispetto a tutte le altre metodologie di lettura del piede.

Come si esegue un trattamento di Reflessologia Zu

Il **Reflessologo Zu** (fig. 12) localizza le *aree riflesse sensibili* (ovvero i già citati "punti riflessi" delle riflessologie empiriche), in relazione alle ossa ed alle articolazioni del piede. La struttura osteo-articolare diventa così un preciso elemento di reperi con qualunque tipo di piede; grasso, magro, lungo o corto che sia, non importa: le ossa sono sempre presenti come punto di riferimento sicuro e indiscutibile.



Fig. 12 – Un trattamento di Reflessologia Zu; il riflessologo indossa il caratteristico kimono bianco cinese che esalta la pulizia, l'igiene, il rispettoso ed emotivo distacco nei confronti della persona sdraiata sul lettino.



In relazione alla persona sdraiata sul lettino, si può effettuare un trattamento di **Reflessologia Zu** da seduti, in piedi, frontalmente, di spalle; il massaggio riflessologico è eseguito con tutte le dita delle mani con differente intensità, velocità, direzione, pressione ed è mirato affinché le informazioni possano raggiungere i differenti strati corporei: pelle, connettivo, vasi sanguigni, muscoli e ossa. La presenza della musica, tendenzialmente *mozartiana*, serve ad imprimere al massaggio un ritmo adatto ad esaltarne la percezione e la funzione. La conoscenza e l'applicazione dei principi della *Medicina Tradizionale Cinese* attraverso la *digitopressione* dei punti dei meridiani energetici, sono un'altra fondamentale peculiarità di questa tecnica riflessologica. Per aumentare gli effetti benefici, in particolari circostanze il **Reflessologo Zu** si può avvalere di strumenti non invasivi come, ad esempio, il *martelletto della salute*.

Può anche succedere che il massaggio provochi un po' di dolore ma non deve essere mai un dolore fine a se stesso, deve essere un dolore avvertito come emotivamente terapeutico: "*seno che mi fa male e allo stesso tempo che mi fa bene!*". Un **Reflessologo Zu** non chiede mai ad una persona sdraiata sul lettino di rilassarsi. Infatti, se la persona fosse in grado di rilassarsi resterebbe beatamente a casa sua senza la necessità di rivolgersi a nessuno! Perciò, alcune tecniche pratiche del **metodo Zu** sono eseguite proprio allo scopo di suscitare una "qualità" di dolore capace di indurre una contrazione involontaria di muscoli involontariamente contratti. in poche parole una naturale forma di rilassamento. In ogni caso, l'azione è orientata a movimentare le potenzialità circolatorie: sanguigna (arteriosa e venosa), linfatica ed elettrica. Il fine ultimo è sempre quello di stimolare le fisiologiche capacità di auto-guarigione del nostro organismo.

L'Associazione Reflessologi Zu (Arezú)



Fig. 13 – Un piede stilizzato: il logo ufficiale dell'Associazione Reflessologi Zu

Arezú, acronimo di **Associazione Reflessologi Zu**

(logo in fig. 13), è stata fondata da allievi, ex-allievi e docenti dello **Zu Center** di Milano consapevoli della necessità di essere uniti per affrontare gli attuali cambiamenti nel campo delle discipline olistiche e bionaturali. Dal 2007, è di fatto l'organo predisposto a rappresentare ufficialmente la categoria dei **Reflessologi Zu**, regolandone la professione basata su un Codice Deontologico ed una copertura assicurativa adeguata.

La sede legale dell'Associazione è a Milano ed attraverso il proprio sito web pubblica novità, aggiornamenti, eventi e, soprattutto, *l'albo professionale* dei Soci di tutta Italia affinché, chiunque fosse interessato ad un trattamento riflessologico, sia in grado di trovare il professionista più vicino a casa sua anche con pochi click del mouse di un computer.

Arezú intende proporsi come punto di riferimento costante per chi già pratica la professione di riflessologo ma anche per chi intende avvicinarsi a questa affascinante disciplina.

La divulgazione e l'approfondimento del **metodo Zu** e delle discipline bionaturali, la diffusione della cultura del benessere, l'istituzione di modalità e percorsi di crescita professionale e di aggiornamento per riflessologi e operatori di tecniche bionaturali, sono solo alcuni degli obiettivi principali dell'Associazione.

L'**Associazione Reflessologi Zu** è affiliata al **COLAP** (Coordinamento Libere Associazioni Professionali) e, dallo scorso anno, anche all'**APOS e DBN** tramite la quale intende offrire sempre migliori servizi a tutti i propri Soci.

Un sentito e doveroso ringraziamento ad Laozu (vecchio piede) Baldassarre, in quanto il presente articolo rappresenta una rielaborazione dei suoi numerosi trattati e libri sulla Reflessologia Zu.

Per approfondire gli argomenti trattati, si visitino i siti web ufficiali:

- Per la Reflessologia Zu

www.zucenter.com

oppure

www.riflessologiazu.it

- Per informazioni sull'Associazione Reflessologi Zu

www.arezu.org